

Dor na sola do pé pode ser sintoma de Fascite Plantar

Uma nova modalidade de esporte cresce pelas ruas da cidade: a corrida de rua. Para quem pratica, os pés podem ser foco de lesões devido à natureza da atividade física. E um dos problemas mais comuns nessa parte do corpo é a fascite plantar. Ela é sentida através de uma fisgada na planta do pé, que aparece porque a área tem uma curvatura natural e precisa se acomodar ao solo. Ou seja, essa tensão acaba sobrecarregando suas estruturas. O excesso de uso pode gerar inflamação, dor e rigidez na região.

O ortopedista José Carlos Cohen, Coordenador de Cirurgia do pé e Tornozelo do Hospital Universitário Clementino Fraga, da UFRJ, explica abaixo o que é fascite plantar, suas causas como evitar e o tipo de tratamento usado para combater a doença. A fascite plantar é uma inflamação na sola do pé, que ocorre pelo esforço excessivo da região. Segundo José Carlos Cohen, esse tecido é denominado fásia plantar, uma aponeurose (tecido que recobre a musculatura da planta do pé) que se estende do calcâneo, osso que forma o calcanhar, aos dedos. Ela ajuda a manter o arco longitudinal do pé. “A corrida e caminhada aumentam a força exercida sobre o pé, ainda mais quando a sobrecarga ultrapassa a capacidade do pé de absorver o trauma, por isso a dor. A fraqueza dos músculos, para absorver esse impacto influencia”, afirma o especialista.

Comum em pessoas com mais de 40 anos, a doença tem uma incidência sete vezes maior em mulheres do que em homem, motivado por vários fatores que vão desde a maior sensibilidade da musculatura, distúrbios hormonais, até o uso de salto alto. “Esses fatores deixam as mulheres mais propensas ao encurtamento dos músculos posteriores da perna, lembrando que a simples presença de um esporão de calcâneo visualizado numa radiografia não confirma o diagnóstico, já que o esporão por si só não provoca sintomas na maioria dos casos.

Pisada errada, encurtamento do tendão de Aquiles e da musculatura posterior da perna e esforço excessivo da sola do pé podem ser apontados como fatores predisponentes da doença. Ainda segundo José Carlos Cohen, os sintomas estão relacionados ao espessamento da fásia devido à inflamação e a fibrose e calcificação neste tecido. “O diagnóstico pode ser feito levando em consideração apenas os sintomas e realizando testes específicos, sem a necessidade de exames complementares”, diz o especialista.

A melhor maneira e mais utilizada de tratamento ainda é a mais conservadora: resolver o que está causando a sobrecarga na fásia, sendo a cirurgia raramente indicada. “Os procedimentos são feitos somente em últimos casos, quando o tratamento conservador não surtiu efeito”, afirma o especialista, acrescentando que uma rotina de alongamentos, a utilização de calçados específicos para cada modalidade são essenciais para evitar fascite.

Clínica Ortopédica Cohen